



יום שני 31 יולי 2017

### סילבוס נבחרת קראטה 25-902-394

**מאמן :** עמרי אוקנין

**נוכחות :** נוכחות חובה ב-26 מפגשים

**השלמות :** סטודנט רשאי להשלים היעדר נוכחות באחד מקורסי חינוך גופני, מותנה בקבלת אישור המאמן של שני הקורסים.

**הופעה :** חליפת קראטה

**מטלות :** חובת נוכחות והשתתפות פעילה בשיעורים, בסוף הסמסטר בשיעורים אחרונים המאמן רשאי על פי שיקול דעתו להעביר מבחן.

**הרכב הציון :** נוכחות על כל הופעה ינתנו 2.5 נקודות עד 65 נקודות והן יהיו 65% מהציון, 35% הערכת מאמן.

#### **הרכב השיעורים :**

שיעור 1 : הכרות עם מושג הקראטה התחרותי, גמישות וכושר גופני דגשים על מבנה הקורס, מטלות והכנת הנבחרת לתחרות משחקי אס"א

שיעורים 2-5 : למידת עקרונות וחוקת הקומיטה התחרותי, כולל עבודה על בסיס של קומיטה

שיעורים 6-9 : עבודה על מרחק ותזמון בקומיטה

שיעורים 10 – 14 : עבודה על טכניקות מתקדמות בקומיטה כולל הטלות

שיעורים 15-18 : עבודה על קאטות בדגש על חוקת הקראטה התחרותי של WKF

שיעורים 19-22 : עבודת רגליים וטכניקות של בעיטות

שיעורים 23 – 24 : טכניקה וטקטיקה של קרב תחרותי

שיעורים 25-26 : עבודה על קרב חופשי ותרגולי קרבות כולל תחרויות פנימיות